TAZ/MDMA

CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Poudre et cachets sont très souvent coupés.
2. **Évite de gober plusieurs ecsta** dans une même soirée (hyperthermie, problèmes cardio-vasculaires...). Moins on en prend, plus on apprécie les effets. **La première fois, prends en un quart ou une moitié.**
3. Si tu as décidé de gober, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant**.
4. **Ne mélange pas la MDMA** avec d'autres substances, en particulier l'alcool.
5. **Évite d'avoir l'estomac plein** (nausées, digestion difficile) au moment de la prise, mais **prends un repas énergétique** quelques heures avant (il te faut des forces...).
6. Lors de la descente, **mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits, bonbons...).
7. **La MDMA est médicalement contre-indiquée dans les cas de troubles du rythme cardiaque, d'épilepsie, de problèmes psychiatriques, d'insuffisance rénale ou hépatique, d'asthme, de diabète, d'asthénie et également aux femmes enceintes ou allaitant leur enfant. En cas de traitement, attention aux interactions médicamenteuses.**
8. L'usage d'ecstasy entraînant une **grande fatigue**, ainsi qu'un éventuel **état dépressif momentané**, il est conseillé de se reposer les jours suivants. Attends plusieurs semaines si tu as décidé de renouveler l'expérience.
9. Absorbe l'ecstasy **par voie orale uniquement**.
10. Porte des **vêtements amples** (pas de bonnet).
11. **Bois de l'eau régulièrement** mais ne bois pas de grandes quantités d'un coup.
12. **Évite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à responsabilité...
13. Prends garde à la désinhibition, mets une **capote** et pense au **gel lubrifiant** car les produits dessèchent !

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

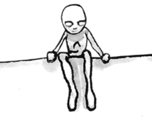
En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG





Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sida info service
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07 61 42 39 90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
06 75 36 72 46
conscience.nocturne@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

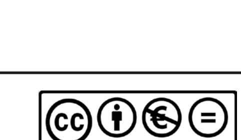
AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !

25 ANS





version 07-2020



Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

À l'origine l'ecstasy désignait des **cachets** (ou **comprimés**) de couleurs et de tailles variables (souvent ornés d'un motif) et dont le produit actif était le **MDMA** (Méthyldioxy-métamphétamine), une molécule de synthèse appartenant à la famille des phényléthylamines (famille dont font aussi partie les amphétamines, comme par exemple le speed).

Mais au fil des années, de nombreuses autres molécules de synthèse se sont mises à circuler sous forme de cachets vendus également sous l'appellation ecstasy alors que leurs effets pouvaient être très différents de ceux du MDMA. Bien que le MDMA reste le produit principalement recherché dans un comprimé, aujourd'hui, on désigne par ecstasy (ou taz, tata, XTC, plomb, cachetons, bonbons...) tout cachet contenant des produits **stimulants** et plus rarement des **hallucinogènes**.

L'appellation MDMA (ou MD) étant plutôt réservée à la **poudre** (au gramme ou en **gélule**). La poudre de MDMA, qui se présente sous la forme de cristaux généralement blancs plus ou moins gros et plus ou moins compacts, à la réputation d'être plus puissante et moins coupée.

Pourtant les analyses effectuées régulièrement en France montrent que l'on peut trouver différents produits dans un cachet ou une poudre vendu sous le nom d'ecstasy ou de MDMA :

Les soeurs de la MDMA : MDA, MDEA, MBDB, MCPP, Méphédrone ... Leurs effets psychotropes en sont proches (empathogènes et entactogènes, cf « les effets c'est quoi ? ») mais la MDA, par exemple, provoque plus facilement de pénibles tensions musculaires, généralement au visage et plus particulièrement aux mâchoires.

Les demi-soeurs proches de la mescaline et plutôt hallucinogènes : 2CB, DOM, DOB ... Ces produits libèrent la sérotonine dans le cerveau (effets empathogènes).

Les cousines : les amphétamines ou speed, sont des stimulants sans effets empathogènes. Le speed présente d'autres types de risques (cf flyers speed). Les amphétamines sont des stimulants et agissent en libérant de la dopamine dans le cerveau. Il faut savoir qu'il est très souvent coupé.

De plus, à quantité égale la concentration de produit actif peut être extrêmement variable, y compris pour des comprimés identiques (mêmes logo, même couleur). C'est pourquoi il vaut mieux toujours en prendre une petite quantité et attendre les effets pour éviter une éventuelle surdose.
Pour finir, on peut te vendre des **médicaments** qui présentent leur propre danger : tranquillisants, stimulants cardiaques, antipaludéens, anti-parkinsoniens, corticoïdes ...
Ne pouvant pas aborder toutes les substances, **les informations qui suivent concernent essentiellement la MDMA**, c'est-à-dire la plus courante.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

À peu près 30 min après l'absorption commence le début de la montée (impression de flottement, parfois légère inquiétude). Puis, **de 30 min à 1h30 après avoir gobé**, s'installe un sentiment d'euphorie, de bien-être, d'amour universel, une profonde envie de partager. Communiquer te semble plus facile. Ce sont **les effets empathogènes** (qui suscitent l'empathie).

Tes sens sont exacerbés, en particulier le toucher qui devient presque magique (**effets entactogènes**). Une sensation ordinaire peut devenir exceptionnelle.Contrairement au LSD, **la MDMA ne procure pas d'hallucinations visuelles** mais peut provoquer des distorsion/altérations visuelles et sonores à forte dose.

La MDMA a la réputation d'intensifier l'activité sexuelle (pilule de l'amour). En fait, **elle exacerbe grandement la sensualité** mais peut empêcher l'érection chez l'homme, ainsi que l'orgasme masculin et féminin.

La durée des effets est variable (**de 6 à 8 heures**) et dépend du contexte, de ton humeur, de ton poids, de ton sexe et de la puissance du produit.

S'amorce ensuite la fin de l'ivresse (**la descente**) qu'il est nécessaire d'organiser. L'important étant sans doute de ne pas rester seul et d'avoir au minimum 24 heures de repos devant soi sans activités qui prennent la tête. À l'inverse, si le contexte ou l'environnement ne sont pas favorables et rassurants, c'est une période où peut apparaître, voire s'installer, un moment dépressif.

MAIS C'EST AUSSI ...

La consommation de MDMA peut dans de rares cas provoquer des **complications médicales graves**. Il ne s'agit pas de foutre la parano, mais simplement d'informer et d'indiquer des moyens de limiter ces risques.

L'une des principales causes d'accidents est liée à l'**augmentation de la température du corps** et à la **déshydratation**, et d'autant plus que la température ambiante est élevée, que l'effort physique est important, que les pertes d'eau sont mal compensées. Tout cela peut entraîner des **convulsions**, une **hyperthermie** maligne dont les conséquences sont plus ou moins graves, parfois mortelle.

Il faut donc **boire de l'eau régulièrement** (ne pas boire de grandes quantités d'un coup : ½ litre toutes les 30 minutes), porter des vêtements amples, faire des pauses et s'aérer pour prévenir la déshydratation. Tu limiteras du même coup la toxicité au niveau des reins. **En cas de déshydratation ou de fièvre, il est vivement conseillé de boire de l'eau salée.**

L'autre principal risque d'accident posé par la prise de MDMA étant les troubles du rythme cardiaque. Il est certain que **quelqu'un qui a déjà un problème cardiaque ou d'hypertension** ne doit pas gober !

Même si les données scientifiques ne sont pas certaines, il semble exister un **risque neurotoxique** (dégradation de certaines extrémités de certains neurones du cerveau), dont on ne connaît pas encore les conséquences réelles à long terme. Par contre, il semble probable que ce danger augmente avec la dose, la fréquence rapprochée des prises et les mélanges (surtout le mélange ecstasy + speed, car la libération simultanée dle la dopamine et de la sérotonine accroît la neurotoxicité).

Il existe aussi une **toxicité** de la MDMA **au niveau du foie**. Des cas d'hépatites fulgurantes dues à l'ecstasy ont été rencontrées. Alors attention aux foies déjà malades (hépatites chroniques en particulier).

Un autre risque auquel on s'expose avec les produits psychédéliques comme l'ecstasy est le **bad trip** (mauvais délire). Il peut être lié au contexte et à la prédisposition du consommateur, à la qualité ou au dosage des produits. Ces substances se comportent en fait comme un amplificateur d'un état déjà existant.

Attention, car il est possible de **rester bloqué** suite à un bad trip (c'est-à-dire développer une maladie psychiatrique chronique...). C'est pourquoi, avant d'utiliser un produit psychédélique comme l'ecstasy, il faut être attentif au lieu et aux personnes présentes et ne pas acheter n'importe quoi à n'importe qui. Des cas de psychose, de crise de panique et de dépression ont été décrits, alors si tu te sens « limite » ou si tu as déjà eu des problèmes du genre, fais la teuf sans gober !!

Saches que la consommation rapprochée et répétée d'ecstasy (par exemple une fois par semaine pendant trois mois) peut entraîner **une période de dépression sévère**. La plupart du temps ce n'est que passager. Par contre dans certains cas, c'est le début d'une grosse galère : dépression chronique, psychose...

Enfin, n'oublie pas que la MDMA est proche des amphétamines : elle fait oublier la faim et la fatigue. **La consommation abusive peut aboutir à un véritable état d'épuisement et d'amaigrissement.**

Si quelqu'un a un malaise, il faut demander des secours immédiatement (15, 18 ou 112), le placer en position latérale de sécurité, s'assurer qu'il n'avale pas sa langue et veiller à ce qu'il ait de l'air frais.

Plus tu gobes et moins les effets sont positifs. En gobant de plus en plus d'X, on peut retrouver certains effets mais la magie du départ, tu es le seul à pouvoir la développer. Il suffit de le savoir, d'y réfléchir et d'espacer la consommation.